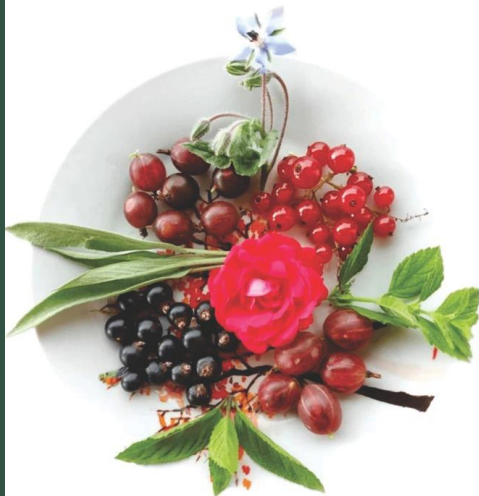


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 1

PREZENTAREA 4 BIS

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cheia sănătății prin nutriție

Cheia principală a programului de nutriție ayurvedică practică aplicată este recunoașterea felului în care funcționează organismul fiecăruia.

Tabelele de alimente indicate, respectiv contraindicate, nu reprezintă cheia principală în dobândirea și în menținerea unei greutate normale și a sănătății.

Caracterizările fiecărui aliment în parte constituie un element orientativ secundar.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Rolul macronutrienților

Macronutrienții sunt considerați elementele de bază ce pot să definească cantitatea necesară pentru **funcționarea normală a organismului** și pentru **furnizarea de energie** destinată diverselor activități.

Avem nevoie de repere foarte clare ca să ne facem o idee despre cât de mult sau cât de puțin mâncăm, în general, în raport cu necesitățile noastre, respectiv cât de mult sau cât de puțin mâncăm în raport cu necesitățile noastre legate de fiecare macronutrient.





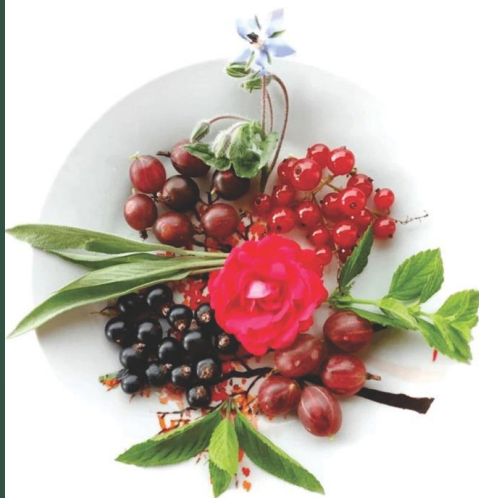
Rolul macronutrienților

Modul în care funcționează organismul nostru ne arată că avem **nevoie de anumite proporții din fiecare dintre cei trei macronutrienți.**

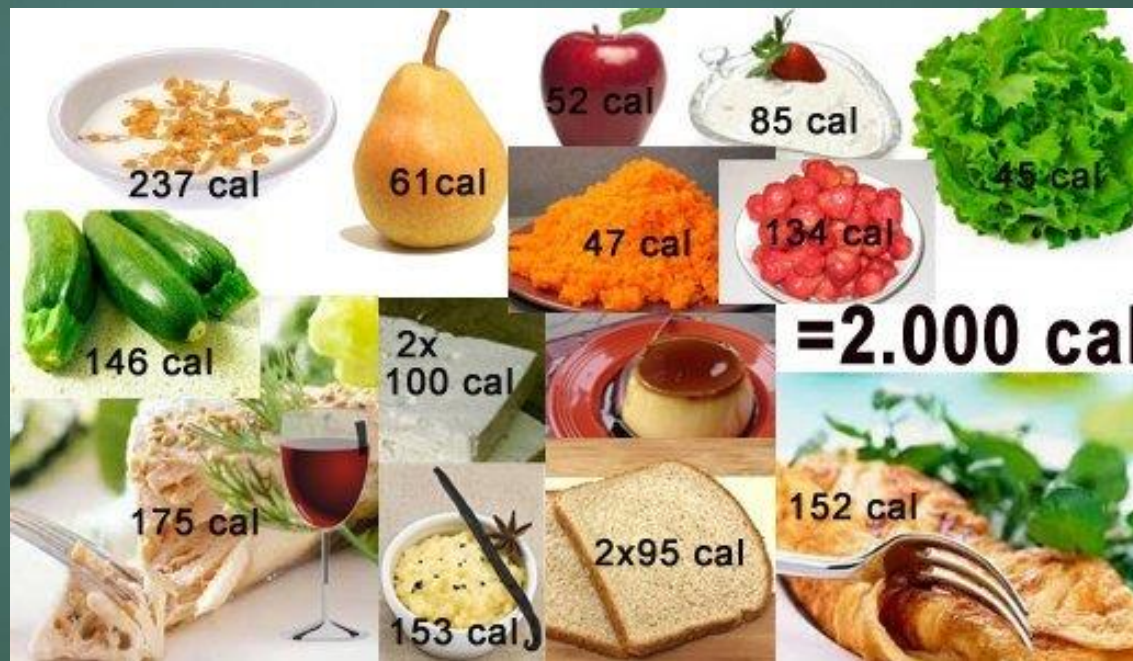
La ora actuală aceste proporții sunt cel mai ușor de evaluat bazându-ne pe cifrele care au rezultat prin ardere „mecanică”, nu într-un organism uman viu.

Există tabele ce caracterizează alimentele în funcție de conținutul lor în macronutrienți. Modul de identificare a valorii energetice (calorii) a fost făcut într-un mod mecanic.





Se măsoară cantitatea de **energie termică**, respectiv de reziduuri pe care o degajă, atunci când sunt arse, fiecare dintre aceste trei forme de **macronutrienți**.





Descompunerea macronutrienților și cedarea de energie se face într-o manieră complet diferită de la om la om.

Fiecare dintre noi avem o anumită putere de a descompune în mod distinct fiecare tip de macronutrient și de a îl transforma în energie, putere ce ține de mai mulți parametri și date ale organismului nostru.

De aceea, deși pornim de la reperele generale referitoare la conținutul caloric și la tipurile de macronutrienți, este esențial **să înțelegem modelul funcțional al organismului propriu**, pe care evident că **numai noi înșine ni-l putem evalua cel mai bine.**





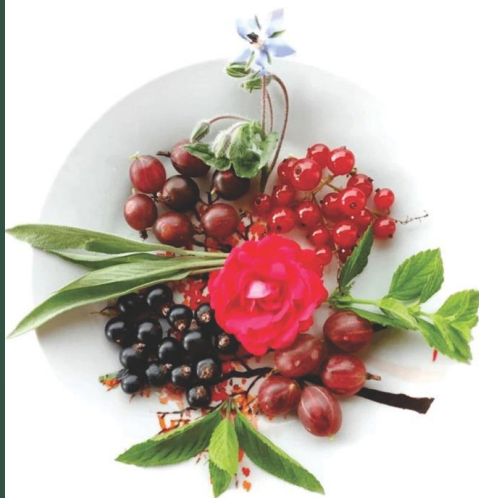
Subiectul modulului 1 al programului de nutriție ayurvedică practică aplicată nu este alimentul, ci omul.

Organismul nostru funcționează pe o plajă relativ îngustă de parametri.

Când spunem că un aliment este foarte sănătos, nu asta este definirea corectă în raport cu ceea ce ne propunem.

Scopul nostru nu este să susținem o listă de alimente sănătoase, ci este ca omul, în mod particular fiecare dintre noi, să ajungă să fie sănătos.





Ortorexia este preocuparea excesivă de a evita mâncărurilor considerate nesănătoase.

Este posibil ca la tipologia *pitta* să apară aceste exagerări, adică un exces în ceea ce privește evaluarea impactului unui aliment asupra alimentației și o **obsesie de a mânca sănătos**.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Să mănânci sănătos e ceva elementar, dar de cele mai multe ori exagerările sunt de fapt tot o indiferență față de trup, tocmai pentru că omul are în vedere doar o listă, niște concepte și nu ține cont de ceea ce se petrece concret în trup, în organismul său.

În trupul său apar cu siguranță niște **semnale**, pe care fiecare ar putea să le perceapă, să le simtă.

Este adevărat că aceste semnale pot fi atât de fine încât, dacă nu suntem antrenati să ținem cont de acestea, să le receptăm și **să le aducem în sfera conștientului**, putem să trecem peste ele.





Înainte de toate, este important să fim realmente plini de iubire, de mulțumire, de calm și de împăcare.

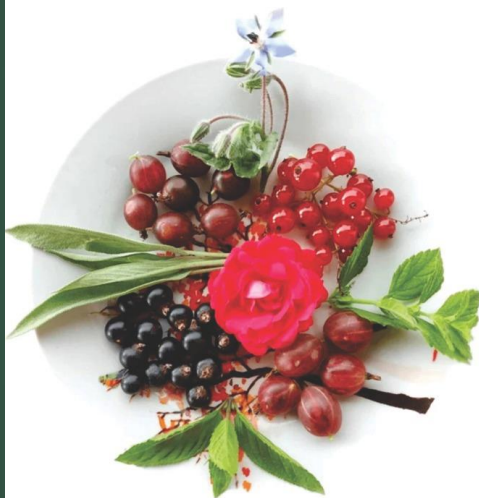
Dincolo de toate regulile pe care ni le putem impune în mod rigid, este foarte important să existe o interacțiune frumoasă, armonioasă cu oamenii și cu tot ceea ce este în jurul nostru, și o adaptare.

Sigur că oamenii nu sunt perfecți, condițiile nu sunt perfecte în mediul nostru, dar **adaptarea este cheia în toate aceste împrejurări în care perfecțiunea rămâne în continuare un ideal.**



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

